

ЭКСПЕРТЫ:

С 30 Г АЛКОГОЛЯ В ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ РОСТ СМЕРТНОСТИ



ПЬЕМ «ПО-СЕВЕРНОМУ»

Россия известна как страна с «северной моделью» употребления алкоголя — так эксперты называют способ пить ударными дозами. Вместе с нами в этом ряду выделяются Беларусь, Казахстан, Украина и страны Балтии. При «южной модели», куда менее опасной для здоровья — ее практикуют, например, Италия, Испания, Франция, Греция — граждане пьют достаточно регулярно, но понемногу и менее крепкий алкоголь: бокал сухого вина за обедом или ужином.

Как отмечают специалисты, в целом россияне в последнее время сокращают свои «возлияния» — по официальным данным в 2016 г. на каждого человека приходилось менее 10 литров алкоголя в год, что ощутимо меньше, чем в 2015-м (в то время как в благополучном европейском регионе есть страны, где пьют по 14 л в год). Однако у нас сохраняется и преобладает экстремальный метод, когда люди «принимают на грудь» большие дозы, вплоть до смертельно опасных.

«Это, например, больше 1 л водки за один раз, — поясняет **заведующая отделением профилактики рисков здоровья Центрального НИИ информатизации здравоохранения Минздрава России Дарья Халтурина.** — При этом надо понимать, что с возрастом способность выносить экстремальные алкогольные нагрузки значительно сокращается. Например, если в 18 лет, будучи здоровым, можно, выпив литр водки, отделаться сильным похмельем, то организм 45-летнего мужчины такое может уже не пережить». У нас в стране очень высока смертность именно от передозировки.

КАК НЕ ПЕРЕБРАТЬ?

Существуют ли безопасные дозы алкоголя и каковы они? По этому вопросу ведется немало споров, встречаются разные мнения. На что же ориентироваться простому человеку? **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)** указывает границу **абсолютно опасной дозы**: 60 мл этанола для мужчин и 50 мл для женщин. В пересчете на спиртные напитки это соответственно 180 или 150 г водки, или 1,5 пива, или 0,5 л вина в сутки. За этими границами начинается критически опасное потребление. Однако по эпидемиологическим данным (то есть по итогам многолетним наблюдений за большими группами населения. — Авт.) видно, что **уже с 30 мл этанола в день начинается рост смертности**, говорит Дарья Халтурина. Это 90 г водки, 800 мл пива или большой бокал вина. То есть, выпивая столько, человек уже однозначно себе вредит.

НЕ ТОЛЬКО ЦИРРОЗ

Что же грозит тем, кто пьет, не видя берегов? Многие традиционно вспоминают цирроз печени, однако на самом деле масштаб повреждения и даже разрушения организма намного шире, предупреждают врачи. Алкоголь это канцероген, поэтому злоупотребление спиртным ведет к развитию заболеваний, которые больше всего пугают людей — различных видов рака. В частности, доказано, что с употреблением алкоголя связано увеличение риска развития рака молочной железы, губы, языка, пищевода, печени, желудка, мочевого пузыря. «Если человек употребляет **больше 30 мл этанола в день**, у него также повышаются риски нейродегенерации», — поясняет Дарья Халтурина. В результате **снижается интеллект**, ухудшается память, характер, растет вероятность развития болезней Альцгеймера и Паркинсона. Причем, с возрастом наша нервная система становится все более подвержена опасному воздействию алкоголя. В целом же многолетние исследования и наблюдения за десятками тысяч людей показали, что злоупотребление алкоголем, в частности регулярное употребление водки, сокращает жизнь человека в среднем на 8 лет.

ВАЖНО

Не менее сильно, чем на пожилых людей, алкоголь негативно действует на молодой организм. **Мозг человека активно формируется до 25 лет**, и прием алкоголя **до этого возраста затормаживает развитие мозга**, в результате страдает и уровень мышления, и гормональный фон, а в дальнейшем это сказывается не только на здоровье, но и на карьере, уровне дохода человека и т. д., отмечают эксперты.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- 82% всех убийств в России совершаются в состоянии алкогольного опьянения.
 - Каждый 60-й российский мужчина сейчас в тюрьме, и причина этого чаще всего в алкоголе.
 - 55% жертв при пожарах не трезвы в момент смерти.
- (данные на основе официальной статистики, предоставлены Д. Халтуриной).

ВОПРОС-РЕБРОМ

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Телефон горячей линии Благотворительного фонда реабилитации больных наркоманией «Нарком», оказывающего услуги по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, включая просвещение граждан о факторах риска для их здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни (8-499-250-05-00) с бесплатными консультациями адвоката, психолога, социального работника на сайте Вашего учреждения в разделе «информация для пациента».